

Centrum Zdrowia Mazowsza Zachodniego		Jadłospis
posilek	rodzaj diety	środa, 17 stycznia
śniadanie	dieta podstawowa1	płatki owsiane na mleku (300ml mleko +45g płatków), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 30g, pasta z wędliny i jajek 70g, rzodkiewka 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca
	dieta łatwostrawna 2	płatki owsiane na mleku (300ml mleko +45g płatków), pieczywo pszenne mieszane 84g, masło 14g, pasta z wędliny i białka jaja 70g, wędlina drobiowo-wieprzowa 30g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, jaja
	dieta łatwostrawna z ogr. sub. pob. wyd. soku żołą. 4	płatki owsiane na mleku (300ml mleko +45g płatków), pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 30g, pasta z wędliny i białka jaja 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, jaja
	II śniadanie: suchary 30g / alergeny: gluten	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	jogurt naturalny z płatkami jęczmiennymi 160g, pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina wieprzowo-drobiowa 30g, pasta z wędliny i jajek 70g, rzodkiewka 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca
II śniadanie: pieczywo razowe 38g, wędlina szynkowa 24g, masło 7g /alergeny: mleko, gluten		
obiad	dieta podstawowa1	jarzynowa z żółtym grochem 400ml / alergeny: seler, mleko
		krokiot z kaszy jęczmiennej z żółtym serem i pieczarkami 90g, kremowy sos koperkowy 70g, ziemniaki 250g, surówka meksykańska 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gluten, seler, jaja, mleko, gorczyca
	dieta łatwostrawna 2	zupa szpinakowa z ryżem 400ml / alergeny: seler, mleko
		kotlet jajeczny z pieca 90g, kremowy sos koperkowy 70g, ziemniaki 250g, bukiet warzyw 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: mleko, jaja, gluten, seler
	dieta łatwostrawna z ogr. sub. pob. wyd. soku żołą. 4	zupa jarzynowa, jarska, niezabielana 400ml / alergeny: seler
		kotlet jajeczny z pieca 90g, kremowy sos koperkowy 70g, ziemniaki 250g, marchewka 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: mleko, jaja, gluten, seler
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	jarzynowa z żółtym grochem 400ml / alergeny: seler, mleko	
krokiot z kaszy jęczmiennej z żółtym serem i pieczarkami 90g, kremowy sos koperkowy 70g, ziemniaki 250g, surówka meksykańska 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gluten, seler, jaja, mleko, gorczyca		
podwieczorek	dieta podstawowa1	gruszka 170g / alergeny: brak
	dieta łatwostrawna 2	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta łatwostrawna z ogr. sub. pob. wyd. soku żołą. 4	jabłko pieczone 80g, suchary 30g / alergeny: gluten
	dieta 3	jabłko 170g / alergeny: brak
kolacja	dieta podstawowa1	pieczywo pszenno-żytnie 90g, masło 14g, parówki 120g, ketchup 20g, pomidor 40g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo pszenne 85g, masło 14g, parówki 120g, ketchup 20g, pomidor 40g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
	dieta łatwostrawna z ogr. sub. pob. wyd. soku żołą. 4a	pieczywo pszenne 85g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 30g, pomidor bez skóry 50g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
	dieta diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, parówki 120g, sałata 15g, pomidor 40g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
	II kolacja: chleb razowy 38g, masło 7g, ser biały 30g / alergeny: gluten, mleko	



Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2428 kcal	Białko ogółem:	86.39 g
Tłuszcz:	87.93 g	Węglowodany ogółem:	337.89 g
Węglowodany przyswajalne:	282.58 g	Glukoza:	7.77 g
Fruktoza:	14.94 g	Sacharoza:	50.23 g
Laktoza:	16.45 g	Skrobia:	191.35 g
Błonnik pokarmowy:	31.39 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.47 g
Sól:	5.04 g		

Wartości odżywcze dla diety lekkostrawnej

Wartość energetyczna:	2358 kcal	Białko ogółem:	87.72 g
Tłuszcz:	88.11 g	Węglowodany ogółem:	316.4 g
Węglowodany przyswajalne:	280.26 g	Glukoza:	7.67 g
Fruktoza:	13.72 g	Sacharoza:	52.65 g
Laktoza:	16.82 g	Skrobia:	181.89 g
Błonnik pokarmowy:	25.32 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.83 g
Sól:	5.6 g		



Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Wartość energetyczna:	2452 kcal	Białko ogółem:	95 g
Tłuszcz:	96.55 g	Węglowodany ogółem:	323.38 g
Węglowodany przyswajalne:	248.09 g	Glukoza:	8.01 g
Fruktoza:	13.66 g	Sacharoza:	15.12 g
Laktoza:	7.72 g	Skrobia:	190.5 g
Błonnik pokarmowy:	48.73 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.57 g
Sól:	7.01 g		